## 13.046 Špenátové halušky so syrovou omáčkou
## 100 porcií

| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | | B | | C | | D | |
| | Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | |
| | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| múka hrubá | 6,00 | 6,00 | 7,50 | 7,50 | 8,50 | 8,50 | 10,00 | 10,00 |
| soľ | 0,10 | 0,10 | 0,13 | 0,13 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 |
| vajcia | 8 | 0,40 | 10 | 0,50 | 12 | 0,60 | 16 | 0,80 |
| olej | 0,30 | 0,30 | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 | 0,90 | 0,90 |
| cibuľa | 0,40 | 0,32 | 0,50 | 0,40 | 0,60 | 0,48 | 0,80 | 0,68 |
| špenát mrazený | 1,40 | 1,40 | 1,70 | 1,70 | 1,80 | 1,80 | 2,00 | 2,00 |
| cesnak | 0,05 | 0,04 | 0,06 | 0,05 | 0,10 | 0,09 | 0,10 | 0,09 |
| omáčka: | | | | | | | | |
| olej | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 | 0,35 | 0,35 | 0,40 | 0,40 |
| múka hladká | 0,50 | 0,50 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,70 | 0,70 |
| mlieko | 4,00 | 4,00 | 4,50 | 4,50 | 5,00 | 5,00 | 6,00 | 6,00 |
| smotana | 1,00 | 1,00 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 |
| syr mäkký | 1,00 | 1,00 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 |
| cesnak | 0,04 | 0,03 | 0,05 | 0,04 | 0,05 | 0,04 | 0,07 | 0,06 |
| ochucovadlo | | | 0,05 | 0,05 | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 |
| hmotnosť porcie v g | 200 | | 250 | | 290 | | 345 | |
| hmotnosť halušiek v g | 150 | | 180 | | 210 | | 250 | |
| hmotnosť omáčky v g | 50 | | 70 | | 80 | | 95 | |

## Receptúra

### Výrobný postup

Múku preosejeme, pridáme vajcia a vodu. Vypracujeme redšie cesto. Na časti oleja speníme očistenú, nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme špenát, dochutíme prelisovaným cesnakom, soľou, zapracujeme do cesta, ktoré pretláčame do slanej, vriacej vody. Uvarené špenátové halušky scedíme, prepláchneme vodou a pomastíme zvyšnou časťou oleja. Pri podávaní každú porciu polievame syrovou omáčkou.
Syrová omáčka: na oleji opražíme hladkú múku, zalejeme mliekom a smotanou, pridáme mäkký syr /môže byť aj plesňový/ a miešame kým sa syr neroztopí. Dochutíme prelisovaným cesnakom, ochucovadlom a varíme ešte 20 minút.

## Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | Vitamíny | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | A | $B_1$ | $B_2$ | C | E |
| | kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | Mg | mg | mg |
| **A** | 133 | 321 | 9,75 | 8,6 | 3,1 | 49,2 | 2,2 | 132, | 1,3 | 0,18 | 0,1 | 0,1 | 2,4 | 0,8 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 6 | | | | | | | 9 | | 3 | | | | |
| **B** | 1739 | 417 | 12,37 | 12,8 | 4,9 | 60,7 | 2,8 | 176,1 | 1,6 | 0,246 | 0,1 | 0,2 | 3,4 | 1,0 |
| **C** | 2062 | 495 | 14,59 | 16,6 | 6,4 | 69,2 | 3,1 | 216,9 | 1,8 | 0,284 | 0,1 | 0,2 | 3,9 | 1,2 |
| **D** | 2465 | 592 | 17,41 | 20,5 | 8,0 | 81,4 | 3,7 | 259,0 | 2,1 | 0,332 | 0,1 | 0,2 | 4,6 | 1,4 |